

Vårboost Yoga Workshop 14/4

På Yogastudion Gotland 9-13



Välkommen till en härligt peppande vårboost med Maria Eriksdotter & Lou Åberg!

Vi börjar dagen med Marias peppande " Organic body work/ Embodied Flow Yoga ", där vi hittar våra asanas i nya fräscha formationer och upptäcker kroppens flöde och möjlighet.

Efter en uppfriskade grön Smoothie & lätt lunch bjuder Lou på ett jordande och lugnt hathayogapass som övergår i återhämtande Yinyoga. Vi får både hitta pepp och motivation inför vår och sommar och samtidigt släppa taget och bara vara... Efter en härlig guidad Yoga Nidra /savasana avrundar vi i en härlig cirkel där vi får dela några ord om vår upplevelse. För dig som vill så står bastun på efter workshopen !

Kostnad för yoga, lunch, smoothie och pepp endast 650:- ! Betalning till Yogastudions Bg : 5487-1918. Plats Yogastudion östercentrum. Tid 9.00-13.00

pma din anmälan eller maila till Lou louaberg@yahoo.se eller till Maria info@solyogastudio.se, eller lista på studion !!!

*Kom och hitta vårpepp i rörelse och stillhet ! Varmt välkomna önskar Jenny,
Maria & Lou på www.yogastudiogotland.se*

